



## Wochenende für GENIEßer

Wer seine Werte kennt, genießt das Leben!

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum es Ihnen schwerfällt eine wichtige Entscheidung zu treffen oder Vorhaben wie - mehr Sport zu betreiben, einige Kilos abzunehmen, gute Laune zu verbreiten - schnell in Vergessenheit gerät?

Wenn Sie dieses Gefühl kennen, die eine oder andere Situation sich bildlich vorstellen, den Duft der „verbotenen“ Schokolade schmecken, dann ist dieses Wochenendseminar genau das richtige für Sie! Werte können sehr wertvoll sein, aber auch Grund für Schwierigkeiten.

An diesem Wochenende gewinnen Sie die Erkenntnis über die eigenen Werte und welche Sie ganz bewusst verändern möchten.

Die **einzige** Möglichkeit, langfristig Glück und Erfüllung zu finden, besteht darin, in Einklang mit unseren Werten zu leben.

Wochenend-Programm:

Freitag:

- 15.00h Ganzheitliche Gesundheit: Gesunde Ernährung, Bewegung und nicht glücklich?
- 16.00h Erfrischungspause
- 16.30h Nordic Walking
- 18.30h Entspannungsmeditation

Samstag:

- 10.00h 6 WERTvolle Fragen
- 12.00h Mittagspause
- 14.00h Modul 3: Werte und Gewohnheiten?
- 16.00h Erfrischungspause
- 16.30h meditative Wanderung
- 18.30h Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson

Sonntag:

- 10.00h Die Kraft der Gefühle als Antrieb für Ihre Visionen
- 12.00h Mittagspause
- 14.00h Wertvolle Ziele setzen
- 16.00h Erfrischungspause
- 16.30h Verabschiedung

Zeit: Freitag, 30. September um 15:00 - 02. Oktober um 17:00

Ort: Elixhausen (10 km nördlich von der Stadt Salzburg)

Kosten: € 440,-- inkl. Erfrischungspausen und 3-gängiges Mittagmenü

Nähere Informationen und Anmeldung:

Mobil No.: +43 664 497 5820 oder e-mail: [office@gesundundfroehlich.at](mailto:office@gesundundfroehlich.at)